



# 介護予防のためのサロン

高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

..... 2009年 4月4日 サロンレポート .....

桜が満開です。今年の桜は開花が早かったにも拘らず、開花直後の冷え込みで長く咲いて私たちを楽しませてくれています。そして4月は、新年度・新学期…新しい出会いがたくさんあります。

今までお手伝いしてくれていた市大4年生は3月の卒業でそれぞれの道へ進み、今回からは新メンバーがお手伝いしてくれます。(参加総数 60名)

## ☆健康講話☆

＊3年間健康講話をしてくださった齋藤先生とは、今日でお別れです。長い間のご指導ありがとうございました。



★★★★★★★★★★★★★★★★

＊これからは、いろんな専門分野の方が来られ、健康指導をしてくださいます。

＊本日のテーマは「認知症の始まりを知ろう」

- ・認知症を疑う初期症状について
- ・認知症の人への接し方のポイント
- ・認知症予防に有効かも知れないこと・・・など

★★★★★★★★★★★★



認知症看護認定看護師河野主任のお話をお聞きしました。

(看護協会の認定看護師)

次回もお楽しみに…



いつもはつらつ、元気いっぱい、楽しく筋トレ・・・

## サロン認定書授与

当サロンでは、出席回数により初段から五段までの認定書があります。最高出席回数の木村さんに、小笠原先生より五段の認定書が手渡されました。彼女は、平成15年のサロン開始時よりずっと参加されています。拍手！拍手！



午後は、梅光学院大学ハンドベル部の演奏を聴いたり、演奏の体験をしたり、楽しいひとときでした。

..... 次回 5月サロンのご案内 .....

と き … 5月2日(土) 10時～14時

と ころ … 下関市立大学体育館(上履き持参)

★ 要予約…弁当実費(1,000円)

★ 申し込みは…TEL/FAX 083-252-1042

サロン担当 土井恒子

☆ 主催…高齢社会をよくなる下関女性の会(ホーモイ)

代表 田中隆子

当日のメニュー

★ リズム体操 ★ 健康講話

★ 筋力トレーニング

★ 昼食

★ うめこぶ茶

けん玉を作って遊ぼう